Brahmavihara

Empat Keadaan-Batin Luhur

Perenungan terhadap Cinta Kasih, Welas Asih, Turut Berbahagia, dan Keseimbangan Batin

Oleh
Nyanaponika Thera

Empat Keadaan-Batin Luhur

Perenungan terhadap Cinta Kasih, Welas Asih, Turut Berbahagia, dan Keseimbangan Batin

Oleh

Nyanaponika Thera

Daftar isi

Pengenalan

Empat keadaan batin yang luhur telah diajarkan oleh Sang Buddha:

- Cinta atau Cinta kasih (metta)
- Welas Asih (karuna)
- Turut berbahagia (mudita)
- Keseimbangan batin (upekkha)

Dalam bahasa Pali, bahasa yang digunakan dalam naskah-naskah Buddhis, empat keadaan batin ini dikenal juga dengan nama Brahma-vihara. Istilah ini dapat juga diungkapkan sebagai keadaan batin yang sempurna, luhur atau mulia; atau seperti keadaan batin para Brahma atau dewa.

Empat keadaan batin ini dikatakan sempurna atau luhur karena merupakan cara bertindak dan bersikap yang benar dan ideal terhadap semua makhluk hidup (sattesu samma patipatti). Keempatnya menyediakan jawaban terhadap semua situasi yang muncul dalam kontak sosial. Empat keadaan batin luhur ini merupakan pereda tekanan yang hebat, pencipta kedamaian dalam konflik sosial, serta penyembuh terhadap luka-luka yang diderita dalam perjuangan hidup. Empat keadaan batin luhur ini dapat menghancurkan rintangan-rintangan sosial, membangun komunitas yang harmonis, membangunkan kemurahan hati yang telah lama tertidur dan terlupakan, menghidupkan kembali kebahagiaan dan harapan yang telah lama ditinggalkan, serta mendorong persaudaraan dan kemanusiaan untuk melawan kekuatan egoisme.

Brahma-vihara bertentangan dengan keadaan batin yang penuh kebencian, dan oleh sebab itulah ia dikatakan bersifat Brahma, pemimpin tertinggi (yang tidak abadi) dari alam-alam surga tingkat atas dalam gambaran Buddhis tradisional mengenai alam semesta. Akan tetapi, berbeda dengan banyak gambaran mengenai dewa-dewi, baik di Timur maupun Barat, yang oleh para pemujanya sendiri dikatakan dapat menunjukkan kemarahan, kemurkaan, iri hati; Brahma dalam Buddhisme dinyatakan telah terbebas dari kebencian. Oleh sebab itu, seseorang yang dengan giat mengembangkan empat keadaan batin luhur ini, melalui tindakan dan meditasi, dapat dikatakan telah menjadi setara dengan Brahma (brahma-samo). Jika empat keadaan batin luhur menjadi pengaruh yang dominan dalam batin orang tersebut, maka ia akan terlahir kembali dalam dunia yang sesuai, yaitu alam-alam Brahma. Oleh sebab itu, empat keadaan batin ini disebut seperti dewa atau Brahma.

Empat keadaan batin ini disebut kediaman (vihara) sebab keempatnya semestinya menjadi tempat tinggal yang tetap bagi batin, seperti yang kita rasakan "di rumah"; empat keadaan batin ini janganlah hanya menjadi tempat yang jarang ataupun hanya sebentar dikunjungi, yang segera dilupakan. Dengan kata lain, batin kita harus melebur sepenuhnya dalam keadaan luhur ini. Empat keadaan luhur ini seharusnya menjadi sahabat kita yang tak terpisahkan, dan kita harus sadar terhadapnya dalam semua aktivitas sehari-hari. Sebagaimana ungkapan dari Metta Sutta, Syair Cinta Kasih:

Ketika berdiri, berjalan, duduk, berbaring,
Selagi tiada lelap
Ia tekun mengembangkan kesadaran ini –
Yang dikatakan: Berdiam dalam Brahma

Ke-empat keadaan ini –cinta kasih, welas asih, turut berbahagia, dan keseimbangan batin– dikenal juga sebagai keadaan tanpa batas (appamañña), karena, dalam kesempurnaan dan sifat sejatinya, keempatnya tidak dapat disempitkan oleh batasan-batasan dalam hal jangkauannya terhadap semua makhluk. Keempat keadaan batin ini haruslah tidak eksklusif dan tidak hanya

mencakup sebagian dari makhluk; tidak dibatasi oleh keberpihakan maupun prasangka-prasangka. Batin yang telah mencapai Brahma-vihara yang tak terbatas ini tidak akan menyimpan kebencian terhadap bangsa, suku, agama maupun kelas/golongan manapun.

Akan tetapi, jika sikap mental luhur ini tidak berakar kuat, tentu tidak akan mudah bagi kita untuk berupaya mewujudkan ketanpa-sekatan maupun menghindarkan diri dari keberpihakan. Dalam banyak kasus, untuk mencapainya kita harus menggunakan empat kualitas ini tidak hanya sebagai prinsip berperilaku dan objek refleksi saja, namun juga sebagai subjek dari meditasi. Meditasi ini disebut Brahma-vihara-bhavana, pengembangan meditatif dari keadaan batin yang luhur. Tujuan praktisnya adalah untuk mencapai, dengan bantuan dari keadaan-keadaan luhur ini, tahap-tahap konsentrasi mental yang tinggi yang disebut jhana, "pencerapan meditatif". Meditasi terhadap cinta, welas asih, dan turut berbahagia masing-masing dapat menghasilkan pencapaian dari tiga pencerapan yang pertama. Sedangkan meditasi terhadap keseimbangan batin akan menuntun pada pencapaian jhana keempat yang mana ketenangan batin merupakan faktor yang paling signifikan.

Secara umum, latihan meditasi yang tekun akan menghasilkan dua efek tertinggi: pertama, empat kualitas ini akan tenggelam masuk ke dalam hati sehingga keempat kualitas tersebut menjadi sikap yang spontan dan tidak mudah luntur; kedua, meditasi tersebut akan memunculkan dan mempertahankan perluasan yang tanpa batas dari empat kualitas ini dan menyebarkan jangkauan penerimaannya terhadap semua mahkluk. Sebenarnya, instruksi rinci yang diberikan dalam naskah-naskah Buddhis mengenai latihan empat meditasi ini dengan jelas dimaksudkan untuk membuka secara bertahap ketanpabatasan dari keadaan luhur tersebut. Empat keadaan batin yang luhur ini secara sistematis menghancurkan semua rintangan yang membatasi perwujudan suatu tempat atau individu tertentu.

Dalam latihan meditasi tersebut, pemilihan orang yang akan dipancarkan cinta, welas asih atau turut berbahagia, dimulai dari yang mudah ke yang makin sulit. Sebagai contoh, ketika bermeditasi cinta kasih, seseorang mulai dengan kehendak untuk hal-hal baik bagi dirinya sendiri, kemudian menggunakannya sebagai titik acuan untuk perluasan bertahap: "Sama seperti saya

yang ingin bahagia dan bebas dari derita, demikian juga makhluk lain, semoga semua makhluk bahagia dan bebas dari penderitaan!" Kemudian ia memperluas pikiran cinta kasihnya kepada orang atau siapapun yang ia hormati dan cintai, misalnya seorang guru; kemudian kepada orang-orang yang ia sangat sayangi, kepada orang-orang yang netral, dan terakhir kepada musuh-musuhnya ataupun orang-orang yang tidak disukai. Karena meditasi ini berkaitan dengan kesejahteraan makhluk hidup, seseorang seharusnya tidak memilih objek orang yang telah meninggal maupun orang yang dapat menimbulkan perasaan/ketertarikan seksual.

Setelah mampu mengatasi tugas yang tersulit yaitu mengarahkan pikiran cinta kasih kepada orang-orang yang tidak disukai, ia sekarang seharusnya telah "menghancurkan rintangan" (sima-sambheda). Tanpa membeda-bedakan keempat tipe orang yang telah disebutkan di atas, ia memancarkan cinta kasihnya kepada semua secara sama dan merata. Dalam tahap latihan ini, ia akan mencapai tingkat konsentrasi yang lebih tinggi: dengan munculnya gambaran refleksi mental (patibhaganimitta), "konsentrasi mendekati" (upacara samadhi) akan telah tercapai, dan kemajuan lebih jauh akan menuntun menuju "konsentrasi pencapaian" (appana) dari jhana pertama, kemudian ke jhana-jhana berikutnya yang lebih tinggi.

Dalam hal perluasan ruang, latihan meditasi ini dimulai dari lingkungan diri sendiri dulu seperti keluarga, kemudian diperluas ke rumah-rumah tetangga, ke seluruh jalan, kota, negara, negara lain, dan seluruh dunia. Dalam "perluasan arah", pikiran cinta kasih seseorang diarahkan dulu ke arah timur, kemudian ke barat, utara, selatan, tengah, atas (zenith) dan bawah (nadir).

Prinsip yang sama digunakan juga dalam pengembangan meditatif terhadap welas asih, turut berbahagia, dan keseimbangan batin, dengan variasi yang tepat dalam pemilihan orang-orang yang dituju. Perincian latihan ini lebih lanjut dapat ditemukan dalam naskah-naskah. (lihat Visuddhimagga, Bab IX)

Tujuan akhir dari pencapaian Brahma-vihara-jhana ini adalah untuk menghasilkan suatu keadaan batin yang dapat menjadi landasan kokoh untuk penembusan pemahaman atau pencapaian pencerahan mengenai sifat sejati dari semua fenomena, yaitu ketidak-kekalan, dapat mengalami penderitaan,

dan tanpa inti. Batin yang telah mencapai pencerapan meditatif yang dipengaruhi oleh empat keadaan luhur ini akan menjadi murni, damai, teguh, terpusat dan bebas dari egoisme yang kasar. Dengan demikian, batin akan siap untuk pembebasan akhir yang hanya dapat dilengkapi melalui pencerahan.

Pembahasan sebelumnya menunjukkan ada dua cara mengembangkan keadaan batin yang luhur: pertama, melalui tingkah laku dan pengarahan pikiran yang tepat; dan kedua, melalui metode meditasi yang menuju pada pencerapan-pencerapan. Kedua cara ini akan membantu satu sama lain. Latihan meditasi secara bertahap akan membantu menimbulkan cinta, welas asih, kebahagiaan dan keseimbangan batin menjadi spontan. Latihan ini juga akan membuat batin lebih teguh dan tenang dalam menghadapi berbagai masalah hidup yang menyakitkan yang menantang kita untuk mempertahankan empat kualitas luhur ini dalam pikiran, ucapan maupun perbuatan.

Di sisi lain, jika tingkah laku seseorang semakin banyak diarahkan oleh empat keadaan luhur ini, batin akan memendam semakin sedikit sakit hati, tekanan dan ketersinggungan; gema-gema yang seringkali secara halus menyusup masuk pada saat meditasi, membentuk yang disebut "belenggu kegelisahan". Kehidupan dan pikiran kita sehari-hari memiliki pengaruh yang kuat terhadap batin saat meditasi; hanya apabila celah diantara keduanya disempitkan secara terus menerus barulah ada kesempatan untuk kemajuan meditasi yang mantap dan pencapaian tujuan tertinggi dari latihan kita.

Pengembangan meditatif dari keadaan batin yang luhur ini dapat dibantu dengan refleksi yang berulang-ulang terhadap kualitas-kualitas keadaan luhur tersebut, manfaat yang ditawarkan oleh keadaan luhur dan bahaya yang dapat ditimbulkan oleh sifat-sifat yang bertentangan dengan keadaan luhur tersebut. Seperti yang dikatakan oleh Buddha, "Apa yang seseorang pikirkan dan refleksikan selama jangka waktu yang panjang, ke sanalah batinnya akan condong dan mengarah."

KutipanmengenaiEmpatKeadaan LuhurdariWejanganSangBuddha

I. Dengan ini, para bhikkhu, seorang siswa berdiam memancarkan ke satu arah dengan hati yang terisi cinta kasih, demikian pula ke arah yang kedua, ketiga, dan keempat; juga ke atas, bawah, dan sekeliling; ia berdiam memancarkan dan menyebarluaskan di mana-mana di seluruh dunia secara merata, hatinya yang terisi cinta kasih, yang melimpah, tumbuh berkembang, tak terukur, bebas dari permusuhan dan bebas dari kesedihan.

II. Dengan ini, para bhikkhu, seorang siswa berdiam memancarkan ke satu arah dengan hati yang terisi welas asih, demikian pula ke arah yang kedua, ketiga, dan keempat; juga ke atas, bawah, dan sekeliling; ia berdiam memancarkan dan menyebarluaskan di mana-mana di seluruh dunia secara merata, hatinya yang terisi welas asih, yang melimpah, tumbuh berkembang, tak terukur, bebas dari permusuhan dan bebas dari kesedihan.

III. Dengan ini, para bhikkhu, seorang siswa berdiam memancarkan ke satu arah dengan hati yang terisi turut berbahagia, demikian pula ke arah yang kedua, ketiga, dan keempat; juga ke atas, bawah, dan sekeliling; ia berdiam memancarkan dan menyebarluaskan di mana-mana di seluruh dunia secara merata, hatinya yang terisi turut berbahagia, yang melimpah, tumbuh berkembang, tak terukur, bebas dari permusuhan dan bebas dari kesedihan.

IV. Dengan ini, para bhikkhu, seorang siswa berdiam memancarkan ke satu arah dengan hati yang terisi keseimbangan batin, demikian pula ke arah yang kedua, ketiga, dan keempat; juga ke atas, bawah, dan sekeliling; ia berdiam memancarkan dan menyebarluaskan di mana-mana di seluruh dunia secara merata, hatinya yang terisi dengan keseimbangan batin, yang melimpah, tumbuh berkembang, tak terukur, bebas dari permusuhan dan bebas dari kesedihan.

– Digha Nikaya 13

PerenunganterhadapEmpatKeadaan Luhur

I. Cinta (Metta)

Cinta, tanpa nafsu untuk memiliki, memahami dengan baik bahwa dalam hakikat tertinggi, tidaklah ada kepemilikan maupun pemilik: inilah cinta yang tertinggi.

Cinta, tanpa berbicara dan berpikir mengenai "Aku", memahami dengan baik bahwa apa yang dinamakan "Aku" sebenarnya hanyalah delusi.

Cinta, tanpa memilih maupun mengecualikan, memahami dengan baik bahwa melakukan hal tersebut (diskriminasi) berarti menciptakan kualitas sifat-sifat yang bertentangan dengan cinta itu sendiri: perasaan tidak suka, kejengkelan maupun kebencian.

Cinta, merangkul semua makhluk: kecil maupun besar, jauh maupun dekat, baik di darat, air, maupun udara.

Cinta, merangkul semua makhluk tanpa memihak, bukan hanya terhadap orang-orang yang berguna, menyenangkan dan kita sukai.

Cinta, merangkul semua makhluk, baik yang memiliki batin luhur maupun rendah, batin yang baik ataupun jahat. Mereka yang berhati mulia dan baik dirangkul karena cinta mengalir ke mereka secara spontan. Mereka yang berhati rendah dan jahat juga dirangkul karena mereka lah yang sangat membutuhkan cinta. Banyak dalam diri mereka, benih-benih kebajikan mungkin telah mati karena kurangnya kehangatan untuk dapat tumbuh dan bertunas, karena benih itu telah musnah akibat kedinginan dalam dunia yang tanpa cinta.

Cinta, merangkul semua makhluk, memahami dengan baik bahwa kita semua sama-sama merupakan pengembara dalam siklus eksistensi – bahwa kita semua mengalami hukum yang sama mengenai penderitaan.

Cinta, bukan api sensasi yang membakar, menghanguskan dan menyiksa, yang menyebabkan lebih banyak luka daripada yang dapat ia obati – yang seketika menyala terang, dan tiba-tiba padam, menyisakan banyak perasaan dingin dan kesepian dibandingkan sebelumnya.

Melainkan, cinta yang terulur bagaikan tangan yang lembut namun kokoh kepada makhluk-makhluk yang sakit dan bermasalah, tidak berubah dalam hal perasaan simpatiknya, tanpa kebimbangan, tidak menyurut ketika mendapatkan respon apapun. Cinta yang memberikan kesejukan yang nyaman kepada mereka yang terbakar oleh api penderitaan dan nafsu; yang merupakan kehangatan pemberi kehidupan bagi mereka yang ditinggalkan dalam padang pasir kesepian yang dingin, bagi mereka yang gemetaran kedinginan dalam kebekuan dunia tanpa cinta; bagi mereka yang hatinya seolah telah menjadi kosong dan kering akibat panggilan berulang-ulang meminta pertolongan yang tak kunjung tiba, akibat perasaan putus asa yang paling dalam.

Cinta, yang merupakan keagungan hati dan pikiran yang luhur yang mengerti, memahami dan siap untuk membantu.

Cinta, yang merupakan kekuatan sekaligus pemberi kekuatan: inilah cinta tertinggi.

Cinta, yang oleh "Ia yang Telah Tercerahkan" disebut sebagai "pembebasan dari hati", "keindahan yang paling luhur": inilah cinta tertinggi.

Dan apa perwujudan tertinggi dari cinta?

Menunjukkan kepada dunia jalan yang menuntun pada berakhirnya penderitaan, jalan tersebut ditunjukkan, dijalani dan direalisasikan untuk mencapai kesempurnaan oleh Beliau, Ia yang Paling Berbahagia, Sang Buddha.

II. Welas Asih (Karuna)

Dunia menderita. Namun kebanyakan manusia menutup mata dan telinganya. Mereka tidak melihat aliran air mata yang terus mengalir dalam kehidupan; mereka tidak mendengar jeritan dan ratap tangis kesedihan yang secara terus

menerus menyelubungi dunia ini. Kesedihan dan kesenangan kecil mereka sendiri telah menghalangi pandangan mereka, menulikan telinga mereka. Terikat oleh sikap mementingkan diri sendiri, hati mereka berubah menjadi kaku dan sempit. Dengan hati yang kaku dan sempit, bagaimana mereka dapat berjuang untuk mencapai tujuan yang lebih tinggi, untuk menyadari bahwa dengan terlepas dari kemelekatan egois barulah dapat mencapai keterbebasan dari penderitaan?

Welas asihlah yang menyingkirkan penghalang berat tersebut, membuka pintu menuju pembebasan, membuat hati yang sempit menjadi seluas dunia. Welas asih menyingkirkan beban berat yang ada di hati, beban yang melumpuhkan; welas asih memberi sayap bagi mereka yang berada dalam keadaan diri yang rendah.

Melalui welas asih, fakta adanya penderitaan akan dengan jelas selalu hadir dalam batin kita, bahkan pada masa-masa ketika kita secara pribadi sedang terbebas dari penderitaan. Welas asih akan memberi kita pengalaman yang kaya mengenai penderitaan, sehingga menguatkan kita untuk menghadapinya, ketika penderitaan tersebut menimpa diri kita.

Welas asih membuat kita bersyukur dan menghargai nasib kita dengan menunjukkan pada kita bagaimana kehidupan pihak lain, yang seringkali jauh lebih sukar dan menyedihkan dibanding hidup kita.

Lihatlah perjalanan tanpa akhir makhluk-makhluk, manusia dan hewan, terbebani oleh kesedihan dan rasa sakit! Beban yang ada pada setiap dari mereka, juga telah kita bawa melalui rentetan kelahiran berulang yang tak terukur dalamnya dari suatu masa yang sangat lampau. Lihatlah ini, dan bukalah hatimu terhadap welas asih!

Dan kesengsaraan ini mungkin saja menjadi nasib kita lagi! Ia yang tanpa welas asih sekarang, suatu saat akan menangis menyesalinya. Jika perasaan simpatik terhadap pihak lain sangat sedikit, perasaan simpatik ini juga akan kita capai melalui pengalaman diri sendiri yang panjang dan menyakitkan. Inilah hukum yang luar biasa dari kehidupan. Pahamilah ini, jagalah dirimu!

Makhluk-makhluk tenggelam dalam ketidakpedulian (ignorance), tersesat dalam delusi, tergesa-gesa dari satu penderitaan ke yang lain, tidak mengetahui penyebab sesungguhnya, tidak tahu bagaimana melarikan diri darinya. Penembu-

san pemahaman terhadap hukum universal mengenai penderitaan ini merupakan landasan nyata dari welas asih yang kita miliki, bukanlah karena adanya fakta penderitaan tertentu saja.

Dengan demikian, welas asih kita juga akan mencakup mereka yang saat ini mungkin sedang bahagia, namun bertindak dengan batin yang jahat dan terdelusi. Dalam perbuatan yang mereka lakukan saat ini, kita akan dapat melihat masa depan mereka yang penuh kesedihan, dan karenanya welas asih akan muncul.

Welas asih dari seseorang yang bijaksana tidak akan menyebabkannya menjadi korban dari penderitaan. Pikiran, kata-kata dan perbuatannya penuh belas kasih. Akan tetapi, hatinya tidaklah bimbang; sebagaimana adanya, jernih dan tenang. Dengan bagaimana lagi ia dapat membantu?

Semoga welas asih demikian dapat tumbuh dalam hati kita! Welas asih yang merupakan keagungan hati dan pikiran yang luhur yang mengerti, memahami, dan siap untuk membantu.

Welas asih yang merupakan kekuatan sekaligus pemberi kekuatan: inilah welas asih tertinggi.

Dan apa perwujudan tertinggi dari welas asih?

Menunjukkan kepada dunia jalan yang menuntun pada berakhirnya penderitaan, jalan tersebut ditunjukkan, dijalani dan direalisasikan untuk mencapai kesempurnaan oleh Beliau, Ia yang Paling Berbahagia, Sang Buddha.

III. Turut berbahagia (Mudita)

Tidak hanya terhadap welas asih, namun juga terhadap turut berbahagia, bukalah hatimu!

Kecil memang, porsi kebahagiaan dan kegembiraan yang terbagi ke makhluk-makhluk! Ketika secercah kecil kebahagiaan datang kepada mereka, maka kamu dapat ikut berbahagia bahwasanya satu berkas kegembiraan telah membelah kegelapan dalam hidup mereka, dan mengusir kabut kelabu dan muram yang membungkus hati mereka.

Hidupmu akan meraih kegembiraan dengan berbagi kebahagiaan orang

lain seakan-akan sebagai kebahagiaanmu sendiri. Tidak pernahkah kamu mengamati bagaimana dalam momen-momen kebahagiaan, karakteristik seseorang dapat berubah dan menjadi cerah dengan kegembiraan? Tidak pernahkah kamu memperhatikan bagaimana kegembiraan membangkitkan manusia ke dalam aspirasi dan perbuatan yang mulia, melampaui kapasitas normal mereka? Bukankah pengalaman demikian akan mengisi hatimu sendiri dengan berkah kegembiraan? Ada pada dirimu sendiri kemampuan untuk meningkatkan pengalaman kebahagiaan simpatik sedemikian, dengan menghasilkan kebahagiaan dalam diri orang lain, dengan membawakan mereka kegembiraan dan kenyamanan.

Mari kita mengajarkan suka cita yang sesungguhnya kepada manusia! Banyak yang telah melupakannya. Kehidupan, meski penuh dengan lara nestapa, juga membawakan sumber-sumber kebahagiaan dan suka cita, tidak disadari oleh banyak orang. Mari kita mengajarkan orang-orang untuk mencari dan menemukan suka cita sesungguhnya dalam diri mereka dan untuk turut berbahagia atas suka cita orang lain! Mari kita ajarkan mereka untuk menyingkapkan suka cita mereka pada derajat yang semakin mulia.

Suka cita yang luhur dan mulia tidaklah asing dalam ajaran Ia yang Telah Tercerahkan. Secara keliru ajaran Buddha kadangkala dikira sebagai ajaran yang penuh kemurungan. Jauh dari itu, sebenarnya Dhamma (ajaran Buddha/ Kebenaran) menuntun kita selangkah demi selangkah menuju kebahagiaan yang bahkan semakin murni dan agung.

Suka cita yang luhur dan mulia adalah penolong dalam jalan menuju lenyapnya penderitaan. Bukanlah ia yang depresi dan tertekan dalam kesedihan, melainkan ia yang memiliki kebahagiaan, yang dapat menemukan keheningan yang jernih yang menuntun pada keadaan batin yang kontemplatif. Dan hanya batin yang hening damai dan terpusat yang dapat mencapai kebijaksanaan yang membebaskan.

Semakin luhur dan mulia suka cita orang lain, semakin kukuh kebahagiaan simpatik dalam diri kita sendiri. Penyebab turut berbahagianya diri kita terhadap suka cita pihak lain adalah karena kehidupan mereka yang mulia akan menjaga mereka dalam kebahagiaan saat ini maupun di kehidupan sesudahnya. Penyebab yang lebih mulia turut berbahagianya diri kita terhadap suka

cita pihak lain adalah keyakinan mereka dalam Dhamma, pemahaman mereka mengenai Dhamma, kehidupan mereka yang mengikuti Dhamma. Marilah kita memberikan bantuan Dhamma kepada mereka! Marilah kita berjuang untuk menjadikan diri kita semakin mampu menawarkan bantuan tersebut!

Turut berbahagia berarti keagungan hati dan pikiran yang luhur yang mengerti, memahami, dan siap untuk membantu.

Turut berbahagia yang merupakan kekuatan sekaligus pemberi kekuatan: adalah kebahagiaan tertinggi.

Dan apa perwujudan tertinggi dari turut berbahagia?

Menunjukkan kepada dunia jalan yang menuntun pada berakhirnya penderitaan, jalan tersebut ditunjukkan, dijalani dan direalisasikan untuk mencapai kesempurnaan oleh Beliau, Ia yang Paling Berbahagia, Sang Buddha.

IV. Keseimbangan Batin (Upekkha)

Keseimbangan batin adalah kondisi seimbangnya batin yang sempurna dan tak tergoyahkan, yang berakar dalam penembusan pemahaman.

Melihat dunia di sekitar kita, dan melihat ke dalam hati kita sendiri, mengerti dengan jelas betapa sulitnya untuk mencapai dan mempertahankan keseimbangan batin.

Melihat ke dalam kehidupan, kita perhatikan bagaimana ia bergerak antara hal-hal yang kontras: keuntungan dan kehilangan, terkenal dan tidak terkenal, dipuji dan dihina, kebahagiaan dan penderitaan. Kita merasakan bagaimana hati kita merespon terhadap semua ini dengan perasaan bahagia dan kesedihan, semangat dan keputus-asaan, kekecewaan dan kepuasan, harapan dan rasa takut. Gelombang-gelombang emosi ini melambungkan kita ke atas dan juga mencampakkan kita ke bawah; dan belum lama kita dapat istirahat sebentar, kita sudah diseret oleh gelombang baru berikutnya. Bagaimana kita dapat mengharapkan untuk terus menapaki puncak kejayaan? Bagaimana bisa kita mendirikan bangunan kehidupan kita di tengah-tengah samudera keberadaan yang tak pernah diam ini, jika bukan di atas pulau keseimbangan batin?

Sebuah dunia dimana seporsi kecil kebahagiaan dapat terbagi ke makhluk-makhluk yang dicapai setelah melalui banyak kekecewaan, kegagalan dan

kekalahan;

Sebuah dunia dimana hanya keberanian untuk memulai sesuatu yang baru, lagi dan lagi, yang menjanjikan kesuksesan;

Sebuah dunia dimana sejumlah kecil kebahagiaan tumbuh di antara kesakitan, perpisahan dan kematian;

Sebuah dunia dimana makhluk-makhluk yang baru saja mendapatkan kebahagiaan simpatik dari kita, pada saat berikutnya membutuhkan welas asih dari kita – dunia yang seperti ini membutuhkan keseimbangan batin.

Akan tetapi, jenis keseimbangan batin yang diperlukan mestilah yang berlandaskan pada keberadaan batin yang waspada, bukan pada kemalasan yang tidak peduli dan sikap masa bodoh. Keseimbangan batin ini mestilah hasil dari latihan keras dan tekun, bukan efek kebetulan dari suasana hati yang sedang dialami. Namun keseimbangan batin tidaklah pantas dinamakan "keseimbangan batin" seandainya ia mesti dihasilkan melalui pengerahan upaya lagi dan lagi. Dalam kasus demikian, keseimbangan batin akan semakin dilemahkan dan akhirnya dikalahkan oleh perubahan-perubahan dalam hidup. Keseimbangan batin yang sejati, bagaimanapun juga, haruslah mampu menjawab semua ujian-ujian yang keras ini dan mampu menghidupkan kembali kekuatannya dari sumber-sumber dalam diri. Keseimbangan batin akan memiliki kekuatan ketahanan dan pemahaman diri hanya jika ia berakar pada penembusan pemahaman (insight).

Lantas, bagaimana sifat dari penembusan pemahaman tersebut? Yaitu pemahaman yang jernih bagaimana semua perubahan hidup ini berasal, dan sifat sejati diri kita sendiri. Kita harus mengerti bahwa pengalaman beraneka ragam yang kita alami berasal dari kamma kita – tindakan kita baik melalui pikiran, kata-kata dan perbuatan – yang dilakukan pada kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan sebelumnya. Kamma merupakan rahim darimana kita berasal (kamma-yoni), dan suka tidak suka, kita adalah pemilik tak terhindarkan dari perbuatan kita (kamma-ssaka). Akan tetapi, segera sesudah kita melakukan tindakan, kendali kita terhadapnya hilang: ia selamanya bersama kita dan tak terhindarkan akan kembali ke kita sebagai warisan yang sesuai (kamma-dayada). Tidak ada hal yang terjadi pada kita berasal dari dunia luar asing yang bermusuhan dengan diri kita; segalanya adalah hasil dari batin dan

perbuatan kita sendiri. Karena pengetahuan ini membebaskan kita dari rasa takut, ia adalah landasan pertama dari keseimbangan batin. Pada ketika dalam segala hal yang menimpa kita disebabkan diri kita sendiri mengapa kita mesti merasa takut?

Akan tetapi, jika rasa takut ataupun kekhawatiran tetap muncul, kita mengetahui naungan yang dapat meredakan perasaan-perasaan ini: perbuatan baik kita (kamma-patisarana). Dengan mengambil naungan ini, keyakinan diri dan keberanian akan tumbuh dalam diri kita – keyakinan diri terhadap kekuatan perlindungan dari perbuatan baik kita di masa lampau; keberanian untuk melakukan lebih banyak lagi perbuatan baik sekarang; walaupun kita sedang menghadapi kehidupan yang penuh kesukaran saat ini. Sebab kita mengetahui bahwa perbuatan yang mulia dan tidak mementingkan diri sendiri menyediakan pertahanan terbaik terhadap hantaman takdir yang keras; bahwasanya tidak pernah terlambat dan selalu saja tiap saat adalah waktu yang sesuai untuk melakukan perbuatan baik.

Jika perlindungan ini, melakukan kebajikan dan menghindari kejahatan, telah kukuh tertanam dalam diri kita, suatu hari kita akan merasa yakin: "Semakin banyak dan semakin banyak yang menghentikan kesengsaraan dan kejahatan yang berakar pada masa lalu. Dan pada kehidupan saat ini – saya mencoba untuk membuatnya tanpa noda dan murni. Apalagi yang dapat masa depan berikan selain meningkatnya kebaikan?" Dari keyakinan inilah, batin kita menjadi tenang, dan kita akan memperoleh kekuatan kesabaran dan keseimbangan batin untuk menahan segala beban kesulitan diri kita pada saat ini. Lantas perbuatan-perbuatan kita akan menjadi sahabat kita (kamma-bandhu).

Demikian juga, semua peristiwa beragam dalam hidup kita, sebagai akibat dari perbuatan kita, juga akan menjadi sahabat-sahabat kita, bahkan sekalipun hal-hal tersebut membawakan kita kesedihan dan rasa sakit. Perbuatan-perbuatan kita kembali pada diri kita dalam samaran yang seringkali sulit dikenali. Terkadang tindakan-tindakan kita kembali pada diri kita melalui bagaimana sikap orang lain memperlakukan kita, kadangkala melalui perubahan mendadak keseluruhan dalam hidup kita; sering pula hasil-hasil perbuatan kita bertentangan dengan pengharapan ataupun keinginan kita. Pengalaman-pengala-

man demikian menunjukkan pada kita konsekuensi-konsekuensi perbuatan yang tidak kita perkirakan sebelumnya; mereka menunjukkan motif-motif setengah sadar dari tindakan lampau kita yang bahkan ingin kita sembunyikan dari diri kita sendiri, yang ingin kita tutupi dengan berbagai dalih dan alasan palsu. Jika kita belajar untuk melihat hal-hal dari sudut ini dan membaca pesan yang dibawakan oleh pengalaman kita sendiri, maka penderitaan sekalipun akan menjadi sahabat kita. Ia akan menjadi sahabat yang tegas, namun juga sahabat yang penuh kebenaran dan berniat baik yang mengajarkan kita pelajaran yang paling sulit, pengetahuan mengenai diri kita sendiri, serta memperingatkan kita terhadap jurang yang sedang kita tuju secara membuta. Dengan melihat penderitaan sebagai guru dan sahabat kita, kita akan lebih berhasil menghadapinya dalam keseimbangan batin. Sebagai akibatnya, ajaran tentang kamma akan memberikan kita kekuatan/gerak hati yang kuat untuk membebaskan diri kita dari kamma, dari perbuatan-perbuatan yang lagi dan lagi melemparkan kita ke dalam penderitaan kelahiran berulang. Perasaan jijik akan timbul terhadap nafsu kemelekatan diri kita sendiri, terhadap delusi, terhadap kecenderungan alamiah diri kita sendiri untuk menciptakan situasi yang mencoba kekuatan kita, ketahanan kita dan keseimbangan batin kita.

Penembusan pemahaman kedua sebagai landasan keseimbangan batin adalah ajaran Buddha tentang tanpa-aku (anatta). Ajaran ini menunjukkan bahwa dalam hakikat yang tertinggi, perbuatan tidaklah dilakukan oleh diri manapun, juga akibat perbuatan tersebut tidak berakibat pada diri manapun. Lebih jauh, hal ini menunjukkan bahwa jika tidak ada diri, kita tidak dapat mengatakan "milikku". Adalah delusi terhadap suatu "aku" yang menciptakan penderitaan dan mengusik atau mengganggu keseimbangan batin. Jika sifat tertentu dari diri kita disalahkan, kita akan berpikir: "Aku disalahkan" dan keseimbangan batin menjadi goyah. Jika suatu kerja tidak berhasil, kita berpikir: "Pekerjaanku telah gagal" dan keseimbangan batin menjadi goyah. Jika kehilangan kekayaan atau orang-orang yang dicintai, kita berpikir: "Apa yang menjadi milikku telah pergi" dan keseimbangan batin menjadi goyah.

Untuk mewujudkan keseimbangan batin sebagai keadaan batin yang tak tergoyahkan, seseorang harus melepaskan semua pikiran-pikiran posesif mengenai "milikku", dimulai dari hal-hal kecil yang mudah dilepas, dan secara ber-

tahap hingga kepemilikan dan tujuan yang sangat didambakan segenap hati. Seseorang juga harus menghentikan penyokong pikiran-pikiran yang demikian, semua pikiran egois tentang "aku", dimulai dari sebuah bagian kecil kepribadian, yang tidak terlalu penting, dari kelemahan kecil yang ia lihat dengan jelas, dan secara bertahap hingga kepada bentuk-bentuk emosi dan ketidaksukaan terhadap sesuatu yang ia anggap sebagai pusat dirinya. Pelepasan seperti ini mesti dilatih.

Hingga suatu tahapan kita meninggalkan pikiran tentang "milikku" atau "aku", keseimbangan batin akan memasuki hati kita. Sebab bagaimana mungkin sesuatu yang kita sadari adalah asing dan tanpa suatu diri dapat mengusik kita melalui nafsu, kebencian atau kesedihan? Dengan demikian, ajaran mengenai tiada-aku akan menjadi penuntun kita dalam jalan pembebasan, menuju keseimbangan batin yang sempurna.

Keseimbangan batin adalah mahkota dan puncak dari empat keadaan batin yang luhur. Namun hal ini bukan dipahami bahwasanya keseimbangan batin adalah penolakan terhadap cinta, welas asih dan kebahagiaan simpatik, ataupun bahwasanya keseimbangan batin lebih unggul dibanding yang lainnya. Jauh dari itu, keseimbangan batin mencakup dan menyebar menyeluruh di dalam tiga keadaan luhur tersebut, sama halnya tiga keadaan luhur menyebar menyeluruh di dalam keseimbangan batin yang sempurna.

KesalingterkaitanantarEmpatKeadaan Luhur

Lantas, bagaimana empat keadaan batin yang luhur ini saling menyebar dan meresap satu sama lain?

Cinta yang tak tersekat menjaga welas asih agar tidak memihak, mencegahnya dari pendiskriminasian memilih dan mengecualikan dan dengan demikian melindunginya dari keberpihakan ataupun ketidaksukaan terhadap sisi yang dikecualikan.

Cinta membagikan sifat tanpa egonya kepada keseimbangan batin, sifatnya yang tanpa sekat dan bahkan kehangatannya. Sebab kehangatan juga, apabila ditransformasikan dan dikendalikan, merupakan bagian dari keseimbangan batin yang sempurna, menambah kekuatan penembusan mendalam dan kendali diri yang bijaksana dari keseimbangan batin tersebut.

Welas asih mencegah cinta dan turut bahagia melupakan bahwa, selagi keduanya sedang menikmati atau memberikan kebahagiaan yang terbatas dan sementara, pada saat yang bersamaan terdapat keadaan penderitaan yang sangat mengerikan di dunia. Welas asih mengingatkan bahwa kebahagiaan mereka ada pada saat yang sama dengan kesengsaraan yang tidak terukur, mungkin saja di pintu tetangga sebelah. Ia adalah pengingat kepada cinta dan turut berbahagia bahwa ada lebih banyak penderitaan di dunia dibanding yang dapat mereka redakan; bahwa setelah efek dari peredaan penderitaan tersebut sirna, kesedihan dan rasa sakit tentu saja akan muncul lagi hingga pen-

deritaan tersebut dapat dicabut sampai ke akar-akarnya melalui pencapaian Nibbana. Welas asih tidak mengizinkan cinta dan turut berbahagia menutup diri terhadap dunia luas dengan membatasi pada suatu bagian sempit. Welas asih mencegah cinta dan turut berbahagia berubah menjadi keadaan puas diri di dalam kebahagiaan sempit. Welas asih menggerakkan dan mendorong cinta untuk meluaskan cakupannya; welas asih menggerakkan dan mendorong turut berbahagia untuk mencari perbaikan baru. Dengan demikian, welas asih membantu keduanya tumbuh di dalam keadaan yang sungguh-sungguh tanpa batas (appamañña).

Welas asih menjaga keseimbangan batin agar tidak jatuh ke dalam ketidakpedulian yang dingin, dan menjaganya dari isolasi yang egois dan malas. Hingga keseimbangan batin mencapai kesempurnaan, welas asih terus mendorongnya lagi dan lagi untuk masuk ke dalam pertempuran dunia, agar mampu menghadapi ujian, dengan melakukan penempaan dan penguatan diri (keseimbangan batin).

Turut berbahagia mencegah welas asih terhanyutkan akibat melihat penderitaan dunia, mencegahnya terserap di dalam penderitaan dan mengacuhkan semua yang lain. Turut berbahagia melegakan tekanan batin, meredakan sakit akibat terbakarnya hati yang welas asih. Turut berbahagia mencegah welas asih dari pikiran panjang murung tanpa tujuan, dari perasaan sedih sia-sia yang hanya semakin melemahkan dan menguras energi hati dan pikiran. Turut berbahagia mengembangkan welas asih menjadi perasaan simpatik yang aktif.

Turut berbahagia memberikan keseimbangan batin suatu ketenangan yang lembut yang melunakkan penampilannya yang kaku. Ia adalah senyuman indah pada wajah Ia yang Tercerahkan, senyuman yang tetap bertahan di antara pengetahuan Beliau yang sangat mendalam mengenai penderitaan dunia, suatu senyuman yang memberikan kenyamanan dan harapan, perasaan tanpa takut dan keyakinan diri: “Pintu terbuka lebar untuk menuju pembebasan”, demikian yang dikatakan.

Keseimbangan batin yang berakar dalam penembusan pemahaman adalah kekuatan kendali diri dan penuntun bagi tiga keadaan luhur lainnya. Keseimbangan batin menunjukkan arah bagi ketiganya, dan melihat apakah arah itu

diikuti. Keseimbangan batin menjaga cinta dan welas asih agar tidak terbuang dalam pencarian yang sia-sia dan tersesat dalam labirin emosi yang tak terkontrol. Keseimbangan batin, yang merupakan pengendali diri yang waspada untuk mencapai tujuan akhir, tidak mengizinkan turut berbahagia untuk berpuas diri dengan hasil yang rendah dan melupakan tujuan sebenarnya yang harus kita perjuangkan.

Keseimbangan batin, yang berarti "kesadaran yang tenang", memberikan kepada cinta suatu kesetiaan dan kekokohan yang tidak berubah dan tenang. Keseimbangan batin memberikan cinta kasih kebijaksanaan agung dari kesabaran. Keseimbangan batin melengkapi welas asih dengan suatu perasaan tanpa takut serta keberanian yang tenang dan tak tergoyahkan, yang memungkinkan welas asih untuk menghadapi jurang kesengsaraan dan keputusasaan yang sangat dalam dan menakutkan, yang terus menantang welas asih tanpa batas lagi dan lagi. Bagi sisi aktif welas asih, keseimbangan batin merupakan tangan (bantuan) yang kuat dan tenang yang dituntun oleh kebijaksanaan – yang tak ternilai harganya bagi mereka yang ingin melatih seni menolong orang lain yang sulit dipelajari. Dan lagi, di sini keseimbangan batin berarti kesabaran, pencurahan hati yang sabar terhadap pekerjaan welas asih.

Dalam hal ini dan hal lainnya, keseimbangan batin boleh dikatakan sebagai mahkota dan puncak dari tiga keadaan luhur lainnya. Tiga keadaan yang pertama, jika tidak terhubung dengan keseimbangan batin dan penembusan pemahaman, dapat mengerut/menyusut akibat kurangnya faktor penstabil. Kebajikan-kebajikan yang terisolasi, jika tidak didukung oleh kualitas-kualitas lain yang memberikannya kelenturan dan kekokohan yang dibutuhkan, seringkali merosot ke dalam kekurangan-kekurangannya sendiri. Sebagai contoh, cinta kasih, tanpa energi dan penembusan pemahaman, dapat mudah condong menjadi hanya kebaikan emosional yang sifatnya lemah dan tidak dapat diyakini. Lagi pula, kebajikan-kebajikan terisolasi yang demikian mungkin seringkali membawa kita ke arah yang bertentangan dengan tujuan asli kita dan bertentangan dengan kesejahteraan pihak lain juga. Adalah karakter pribadi yang kokoh dan seimbang yang dapat merajut kebajikan-kebajikan terisolasi tersebut menjadi keseluruhan yang menyatu dan harmonis, di mana masing-masing kualitas menunjukkan perwujudan terbaiknya dan menghindari per-

angkap kelemahannya sendiri. Dan inilah fungsi sesungguhnya dari keseimbangan batin, bagaimana halnya ia berkontribusi dalam hubungan yang ideal di antara semua empat keadaan batin yang luhur.

Keseimbangan batin adalah keadaan batin yang sempurna, seimbang tak tergoyahkan, yang berakar pada penembusan pemahaman. Namun dalam kesempurnaan dan sifat tak tergoyahkannya, keseimbangan batin tidaklah dingin, kaku, masa bodoh dan tidak berperasaan. Kesempurnaannya bukanlah karena "kekosongan" emosional, namun karena "penuhnya" pemahaman, karena kelengkapan dalam dirinya sendiri. Sifatnya yang tak tergoyahkan bukanlah seperti batu dingin, mati, yang tak dapat digeser; melainkan perwujudan dari kekuatan tertinggi.

Dalam hal bagaimana, keseimbangan batin sempurna dan tak tergoyahkan?

Apapun yang menyebabkan kemandekan telah dihancurkan, apa yang membendung telah disingkirkan, apa yang menghalangi telah dihancurkan. Sirna sudah pusaran-pusaran emosi dan lekak-lekuk intelektualitas. Tiada terganggu gerak aliran kesadaran yang tenang dan agung, murni serta memancarkan cinta kasih dan kebahagiaan. Perhatian yang waspada (sati) telah mengharmoniskan kehangatan dari keyakinan (saddha) dengan tajamnya penembusan dari kebijaksanaan (pañña); telah menyeimbangkan kekuatan dari semangat (viriya) dengan ketenangan dari batin (samadhi); dan lima kekuatan indria (indriya) telah tumbuh menjadi kekuatan-kekuatan dalam diri (bala) yang tidak dapat hilang lagi. Ia tidak akan hilang karena tidak lagi tersesat dalam labirin dunia (samsara); dalam ketersebaran hidup (papañca). Kekuatan-kekuatan dalam ini mengalir dari batin dan bertindak pada dunia, namun karena terjaga oleh kesadaran, kekuatan-kekuatan ini tidak mengikatkan diri di manapun lagi, dan oleh karenanya tidak berubah lagi. Cinta, welas asih dan turut berbahagia terus mengalir dari batin dan bertindak pada dunia, namun karena terjaga oleh keseimbangan batin, mereka tidak menggantungkan diri lagi di manapun, dan kembali tanpa menjadi semakin lemah dan ternoda.

Dengan demikian, di dalam diri arahat, Ia yang Terbebaskan, tidak ada yang berkurang akibat memberi, dan ia tidak menjadi semakin miskin dengan

menawarkan orang lain kekayaan hati dan pikirannya. Arahat bagaikan kristal yang jernih dan terpotong dengan baik, tanpa noda, menyerap sepenuhnya semua berkas cahaya dan memancarkannya keluar kembali, sambil diperkuat oleh kekuatan konsentratifnya. Berkas cahaya tidak dapat menodai kristal tersebut dengan aneka warna-warninya. Berkas-berkas cahaya ini tidak dapat membelah kerasnya kristal tersebut, dan juga mengganggu strukturnya yang harmonis. Di dalam kemurnian dan kekuatannya yang tulen, kristal tersebut tetap tak berubah. "Seperti halnya semua aliran sungai dunia masuk ke samudera luas dan semua air di langit hujan ke samudera tersebut, namun samudera luas tersebut tidak terlihat bertambah atau berkurang" – demikian juga sifat dasar dari keseimbangan batin yang suci.

Keseimbangan batin yang suci, atau – sebagaimana yang mungkin kita ungkapkan – arahat yang berada dalam keseimbangan batin yang suci, adalah pusat inti dari dunia. Tetapi pusat inti ini haruslah dibedakan dari pusat-pusat lingkupan terbatas yang tampak dan tak terkira banyaknya; dalam hal "karakteristik" khasnya, hukum-hukum yang mengatur, dan sebagainya. Semua ini hanyalah pusat-pusat yang tampak, karena mereka akan berhenti menjadi pusat ketika lingkupannya, mematuhi hukum-hukum ketidakkekalan, mengalami perubahan total dalam strukturnya; dan akibatnya pusat dari gaya tariknya, material maupun mental, akan berubah. Namun, pusat inti dari keseimbangan batin arahat adalah tak tergoyahkan, karena ia tidak lagi berubah. Ia tidak lagi berubah karena ia tidak bergantung pada apapun lagi.

> *Seperti yang dikatakan Guru:*
> *Bagi ia yang bergantung, akan ada gerakan; namun bagi ia yang tiada lagi bergantung, tiada lagi gerakan. Di mana tiada gerakan, di sana ada keheningan. Di mana ada keheningan, tiada lagi kemelekatan. Ketika tiada lagi kemelekatan, tiada lagi datang maupun pergi. Di mana tiada lagi datang maupun pergi, tiada lagi kemunculan (kelahiran) maupun kepergian (kematian). Ketika tiada lagi kemunculan maupun kepergian, tiada lagi dunia ini maupun dunia di luar ini, ataupun keadaan di antara kedua dunia ini. Ini, sesungguhnya, adalah berakhirnya penderitaan.*
>
> *--Udana 8.3*

INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

1. Kitab Suci Udana
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
Kisah – Kisah Dhammapada

3. Buku Dhamma Vibhāga
Penggolongan Dhamma

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
Dasar – dasar Ajaran Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponik-Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi (Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini, Dua Jalan Pengetahuan, Menghadapi Milenium Baru)**
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika

17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass** Masa Vassa Vihāra Vidyāloka Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker

Kami melayani pencetakan ulang *(Repro)* buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyāsenā Production
08995066277
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB : Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk turut menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA : 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
Telp. /Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Vidyasena Production
Hp : 08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com

Nama :_______________________________

Alamat :_______________________________

Telp. ( )___________________________

HP ___________________________________

Jumlah Dana Rp.________________________

Terbilang

____
____
____
____
____
____
____
____
____

☐ **Tunai** ☐ **ATM Tanggal**_____________

Buku ini dibagikan secara cuma-cuma. Silakan menghubungi kami, bila rekan seDhamma ingin memperolehnya selama persediaan masih ada.